Cartea și sportul — doi buni prieteni

O performanță pe care vrem s-o reeditățm!

Au trecut mai bine de cinci ani de cînd a luat ființă școala ieșeană cu program special de educație fizică și rezultatele arată că învățătura și sportul sînt două noțiuni ce pot „trăi" într-o perfectă simbioză. Departe de a îndepărta elevii de carte, sportul îi stimulează, îi determină să devină „colecționari" de note bune. Afirmația e cît se poate de întemeiată. Anul trecut ni s-a acordat titlul de școală fruntașă pe oraș în ce privește procentul de elevi promovați cu medii peste 7. Acesta este și argumentul care a determinat în toamna trecută o participare masivă de elevi la concursurile de admitere. Prin aceasta, am avut posibilitatea de a selecționa într-un mod și mai eficient elemente pentru secțiile noastre de atletism, gimnastică și handbal.

Performanța de a ne menține fruntașă la capitolul „promovați cu note mari" vrem s-o repetăm și în acest an școlar. In acest sens există angajamentele tuturor organizațiilor U.T.M., pe clase. Fruntașă, pînă acum, este organizația U.T.M. a clasei a IX-a, care cuprinde o serie de atleți talentați, ca de pildă Constantin Petrișor (lungime), Elena Alexa (500 m), Maria Cahniță (80 m. g.) ș. a. Fruntași la învățătură sînt însă și sportivii din alte clase — Iulian Movilă, clasa a X-a, săritor la lungime, Aneta Dutău, clasa a VII-a, Gabriela Radu, clasa a IX-a și Romeo Mogneguțu, clasa a X-a, toți gimnaști, Doina Duca, clasa a VII-a și Tudor Goia, clasa a X-a, handbaliști.

Cunoscînd dragostea pentru învățătură și sport a elevilor noștri, ca și sprijinul pe care aceștia îl primesc în mod permanent de la conducerea școlii și de la cadrele didactice, sîntem încredințați că vom reuși să reeditățm performanța de care am amintit...

prof. DOINA FEORDEANU
secretar al Comitetului U.T.M.
S. M. 2 Iași

Fruntașii I. C. F.-ului

Măiestria sportivă înseamnă perseverență, muncă intensă la antrenamente

Vi-l amintiți, desigur, pe Dragomir, pînă nu de mult mijlocaș al echipei campioane la fotbal, Dinamo București. Il cunoașteți ca fotbalist, dar nu și ca student. N-o să vă facem altă prezentare a roadelor studiului său la I.C.F. decît această scurtă notare: fruntaș al anului IV, media generală 9,80 la examenele primului semestru și posesor al bursei republicane.

Dacă fotbaliștii se pot mîndri cu Gh. Dragomir, *înotătorii au și ei un reprezentant în primele locuri ale „clasamentului" anului IV: pe maestrul sportului* Alexandru Popescu, *cu aceeași medie de 9,80. Și alți înotători, „icefiști", sînt fruntași la învățătură:* Sanda Iordan *(anul IV, medie 9,20),* Pantelimon Decuseară *(același an, medie 8),* Nora Miess *(anul III, media 9,50).*

Caiacul obține și aici performanțe: dinamovistul O. Mercurian (anul IV) asaltează supremația în an: 9,60.

Să răsfoim mai departe catalogul anului IV. Iată un echipaj de schif căruia nu i se poate imputa lipsa de omogenitate: maestra sportului Maria Trinks, *campioanele republicane* Elena Diaconescu *și* Maria Bahneanu *au, toate, media 8,60. O s-o punem însă „șefă de ramă" pe* Luminița Golgoțiu, *nu pentru că ar vîsli pe dreapta, ci pentru că ea are 4 zecimi în plus la medie. Ne mai trebuie o cîrmace și avem un autentic 4+1, campion pe ape și în sălile de curs.*

Trei atlete (Simona Dăscălescu, Felicia Mîinea, Liliana Sauca), *cu medii peste 9, se numără și ele printre fruntașele Institutului.*

Să mai notăm pe hocheistul Alexandru Calamar *(anul II), cu media 9,50, pe gimnasta* Elena Tutan *(an IV, media 9,20), pe voleibalistul* Sandu Chiriță *din anul III, care a luat examenele numai cu 9 și 10...*

Iată, așadar, sportivi de performanță care știu să „scoată rezultate" și la învățătură.

Minte sănătoasă într-un corp sănătos

acad. VICTOR EFTIMIU

In copilăria noastră, elevul care făcea sport mînca bătaie sau lua nota trei la ...purtare.

Exista, dragă doamne, și o oră de gimnastică pe săptămînă, de obicei după-amiază. Un profesor somnolent punea pe școlari să ridice și să lase brațele la comandă: un-doi, un-doi-trei, un-doi-trei!

Dar adevăratul sport, cel în aer liber, cel care fortifică mușchii și plămînii, copiii îl făceau pe maidane, cum înțelegeau ei, din instinctul care împinge corpul omenesc la exerciții fizice, spre păstrarea sănătății și întărirea organismului.

Oina, jocul cu țurca, arșicele și bilele, întrecerile în fugă și cățărarea pe copaci, înotul în lacul Tei, darea pe gheață, bătăliile cu mingi de zăpadă proaspătă, înălțarea zmeului, lupta acelor vijitoare-planoare, dirijate de jos și încăierarea lor în văzduh, toate aceste manifestări primitive nu erau altceva decît punerea în aplicare a teoriei de azi, „gîndirea tactică", a inteligenței inventive.

Ceea ce era interzis ieri școlarilor este oficializat astăzi, e pus în practică și încurajat de îndrumătorii tineretului.

Statul asigură sportivilor terenuri unde-și pot mlădia și întări prin exerciții agilitatea spiritului și a membrelor, stadioane unde echipe de luptători se întrec în cuceriri de victorii, și unde zeci de mii de spectatori atenți și pasionați, viitori sportivi ei înșiși, participă cu toată ardoarea tinereții.

Dar acești tineri nu se mulțumesc exclusiv cu viața stadioanelor. Ei vin de pe băncile școalei, sau de acasă, unde au lăsat cartea și caietul deschise pe masă. Au întrerupt lucrul cerebral ca să se recreeze sub cerul liber în dezlănțuirea forțelor trupești, învățînd și acolo ceva, cîștigînd, completîndu-și educația și acolo. Alții vin din bibliotecă, din laboratorii unde au descifrat tainele chimiei sau o tiradă din „Andromaca" lui Racine, urmărind perfecțiunea în cunoașterea limbei franceze sau recitînd, în original, cutare duet din „Romeo și Julieta", ca să se familiarizeze cu geniul lui Shakespeare și cu graiul britanic.

Departe de a se socoti entități incompatibile una cu alta, cartea și sportul se înfrățesc astăzi, spre a forma pe cetățeanul de mîine, urmaș al acelor oameni din vechime care proclamau adagiul latin „minte sănătoasă într-un corp sănătos".

„Dacă apar rezultate slabe la învățătură, acestea nu se datoresc în nici un caz practicării sportului"

Școala noastră, prin specificul ei (școală medie cu program special de educație fizică, este chemată să pregătească în egală măsură tineri cu un înalt nivel de cunoștințe și sportivi de performanță.

Trecînd în revistă rezultatele de pînă acum, putem afirma că scopul propus a fost atins: avem un buchet de sportivi excelenți, unii de valoare mondială, ca și un însemnat număr de absolvenți care în prezent se află printre studenții diferitelor facultăți. Inceputul a fost făcut iar perspectivele sînt dintre cele mai frumoase, școala ocupînd un loc fruntaș pe raion în privința rezultatelor obținute de elevi la învățătură.

In anul acesta se poate spune că am înregistrat cele mai bune rezultate sportive de pînă acum prin Mihaela Peneș, Gh. Costache, Gabriela Rădulescu, Lucia Chiriță ș.a., ale căror performanțe sînt de o valoare deosebită. Că aceștia, ca și alții, sînt și buni la învățătură, socotim ca un fapt normal.

Dacă apar, cu totul răzlețe, situații de sportivi slabi la învățătură, aceasta nu se datorește în nici un caz practicării sportului. Factorii sînt cu totul alții, dar putem afirma cu toată convingerea că n-a fost situație cînd, aplicînd diferite metode de ordin educativ, legate de participarea la antrenamente, rezultatul să nu fie cel dorit de noi: îndreptarea situației la învățătură.

Mai putem, din experiență, afirma un lucru: setea de cultură, artă și muzică a sportivilor noștri fruntași este din zi în zi mai mare. Și aș extinde ideea: pentru ca această sete să fie stimulată și mai mult, să atragem pe terenurile de sport cît mai mulți oameni de știință, artă, scriitori etc. Să-i convingem pe aceștia de necesitatea practicării sportului, și pe sportivi de sarcina pe care o au de a-și ridica necontenit nivelul cultural.

prof. G. SIMIONESCU
director la Șc. Medie nr. 35 București

SPORTUL — FACTOR INTEGRANT AL REGIMULUI DE VIAȚĂ AL ELEVILOR

Mișcarea, în sensul larg al cuvîntului, este excitantul biologic principal, care stimulează procesele dezvoltării și creșterii, care susține și dezvoltă fenomenele funcționale ale organismului.

Din această cauză mișcarea este folosită în toate verigile sistemului de educație fizică a copiilor și tineretului, cu un dublu scop: *de a menține starea de sănătate a acestora și de a crea un tineret viguros și agil.*

Regimul de muncă al elevilor duce deseori la un dezacord între activitatea neuropsihică și cea fizică, fapt care determină scăderea capacității generale de lucru. Or, practicarea sistematică a sportului de către elevi și tineret influențează pozitiv, multilateral organismul nervos, aparatul cardio-vascular, respirator și digestiv. Sînt stimulate totodată procesele metabolice ale țesuturilor și se întărește capacitatea de muncă a organismului.

Foarte mulți dintre noi consideră că munca intelectuală constituie o cauză

Cuvîntul medicului

în apariția unor tulburări funcționale ale sistemului nervos. La elevii cu un sistem nervos mai surmenat apare deseori o sensibilitate, o iritabilitate mărită — care poate duce chiar la o dispoziție nestabilă. Pot apărea tulburări ale somnului, în sensul că acesta este scurtat și dimineața copilul se trezește fără senzația normală de vioiciune și prospețime. În cursul zilei elevul este obosit, enervat, prezintă transpirații, slăbire generală, dureri de cap.

Simptomele enumerate mai sus reduc capacitatea de muncă a elevului.

Dar nu munca intelectuală ca atare duce la această stare, ci organizarea greșită a regimului de viață, faptul că elevul nu alternează munca sa cu odihna necesară, cu exerciții fizice în aer liber. Lipsa de mișcare se resimte.

Pe de altă parte, o insuficientă mobilitate fizică în timpul muncii are drept consecință un consum redus de energie, care duce la îngrășare. Legată de acest fapt apare și o tulburare în metabolismul substanțelor grase cu depozitarea grăsimii în toate organele, influențînd negativ sistemul cardio-vascular.

Sportul trebuie să dezvolte la elevi îndemînarea, rezistența, viteza și forța, cu condiția ca el să fie practicat în mod sistematic. Copiii noștri trebuie să devină sportivi iar părinții să stimuleze prin toate mijloacele interesul acestora față de sport.

Profesorul de educație fizică trebuie să cunoască bine starea sănătății și dezvoltării fizice ale fiecărui elev. El trebuie să colaboreze cu medicul școlii în stabilirea indicilor de efort, la întocmirea programului de antrenament. Vizitele medicale periodice vor trebui să decaleze cele mai mici semne în cazul unui supra-antrenament.

La concursurile sportive, elevii vor găsi o întrebuințare folositoare a energiilor clocotitoare, a dorințelor de a-și măsura forțele cu tovarășii lor, de a-și manifesta curajul și îndemînarea. Sportul va obișnui școlarii cu practicarea regulată a exercițiilor fizice, dezvoltînd calitățile volitive și fizice.

dr. DUMITRU CAIMACAN
directorul Policlinicii de copii „30 Decembrie"

Destindere, reconfortare psihică

Sportul nu m-a împiedicat niciodată să învăț bine, să fiu totdeauna printre fruntași. Dimpotrivă, după ore prelungite de studiu, participarea la un antrenament sau la o întrecere sportivă au constituit un prilej de destindere, de reconfortare psihică. Și aceasta de ani de zile, de pe vremea cînd, ca elev la „elementară" deprindeam primele taine din sportul pe care l-am îndrăgit atît de mult, baschetul.

Peste cîteva luni voi termina facultatea. Voi spune „la revedere" profesorilor, colegilor. Nu însă și sportului care mi-a adus atîtea satisfacții.

ALIN SAVU
student anul V al Facultății de biologie, component al echipei Știința București

Ce ne spun părinții

Am adresat cîtorva părinți întrebarea: „PRACTICAREA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ ÎMPIETEAZĂ ASUPRA REZULTATELOR BUNE LA ÎNVĂȚĂTURĂ?".

Iată răspunsurile lor:

CAMIL IOAN: Fotografia băiatului meu a apărut nu de mult în prima pagină a ziarului dv. cu ocazia stabilirii noului record republican de juniori și seniori la sală (n. r. Șerban Ioan — 2,01 m la săritura în înălțime). *Performanța m-a bucurat. Ea venea după eforturile unui trimestru de învățătură, convingîndu-mă încă o dată că sportul de performanță nu împiedică cu nimic obținerea rezultatelor bune la carte. Cu o condiție însă: eforturile să fie judicios dozate. Adică, elevul să judece atent valoarea fiecărei zile, a fiecărei ore. Mai ales acum, în pragul examenului de maturitate, Șerban fiind elev în clasa a XI-a a școlii medii Mihail Eminescu. Spun aceasta, deoarece în tinerețe am fost și eu sportiv — am jucat rugbi și hochei — și-mi dau seama cît de drămuit este timpul elevului care învață și face sport de performanță. Dar, organizîndu-ne bine timpul liber putem ridica notele și performanțele la nivelul aceleiași ștachete.*

TEODORA PREDA: Cel mai mic dintre copiii mei — Alexandru — este elev în clasa a V-a a școlii de 8 ani nr. 12 din Capitală. A învățat înotul acum trei ani, de la fratele și sora lui, care sînt și ei sportivi. Antrenorul spune că la „liber" și „delfin" este de neîntrecut. Deține cel mai bun timp din țară pe 33 m la categoria copii. Performanța mă bucură, desigur, mai ales că ea influențează pozitiv rezultatele la învățătură. După mine, notele mari pe care le are la școală se datoresc în primul rînd sîrguinței lui, dar și sportului care i-a dezvoltat spiritul de întrecere și disciplina. Da, sportul ajută la învățătură!

VASILE PETRESCU: La ultimul concurs republican de sală al juniorilor, Aura a ieșit pe primele locuri în cursa de 50 m. Diploma cucerită s-a adăugat celorlalte 34 de trofee pe care le-a cîștigat în trei ani, de cînd face atletism. Dar, vitrina sportivă pe care Aura o are acasă conține și carnetele cu note bune la învățătură. Deci, succesele la carte și la sport stau pe același plan. Acestea din urmă (adică activitatea sportivă de performanță) au contribuit în bine la obținerea notelor mari. Am să explic. In cazul Aurei sportul a contribuit la înlăturarea unei emotivități pe care, mai acum cîțiva ani, o credeam fără leac. Contactul cu echipa, cu spectatorii, a obișnuit-o pe fiica mea cu lumea, cu colectivul, i-a insuflat mai mult curaj, mai multă încredere în forțele ei. Dar, apropo, de ce întrebați dacă performanța nu dăunează învățăturii? E cineva care crede că dăunează?

Start în proba de 100 m a campionatelor școlare de atletism pe anul trecut. An de an, această competiție prilejuiește afirmarea în sport a numeroși elevi fruntași la învățătură
Foto: T. Roibu